

NUTRICIÓN EN LESIONES

Antonio Ballesteros Hens
Nutriendo-T

Introducción

La prevalencia de lesiones en el mundo del deporte y en concreto en el fútbol es muy alta. Se estima que pueden ocurrir hasta 50 lesiones por temporada que podrían hacer perder unos 150 gramos de masa muscular por día lesionado. El uso de estrategias de recuperación eficientes podrán ayudarnos a prevenir lesiones y/o a mejorar el pronóstico de las mismas.

Conclusiones

El origen de la lesión es multifactorial pero debido a las exigencias del calendario en muchas disciplinas deportivas es importante controlar factores clave como la composición corporal del deportista, nutrición, hidratación y suplementos que puedan mejorar las condiciones de inflamación y/o ayudarnos a preservar la masa muscular durante el periodo de inmovilización y readaptación.

Materiales y métodos

Para la búsqueda de estudios originales se consultó la base de datos Pubmed, mediante las siguientes ecuaciones de búsqueda: "nutrition"[Mesh] AND injuries*, Nutrition AND injury AND soccer. No se limitó por año de publicación aunque se introdujo como límite que la lengua de los estudios fuera inglés o español. Se analizaron además las referencias bibliográficas de los artículos seleccionados con el fin de rescatar otros estudios potencialmente incluíbles para la revisión. Dichos artículos fueron localizados a través de Pubmed y de Google Scholar.

Resultados

El control de la composición corporal mediante cineantropometría, el cálculo de disponibilidad energética del deportista, el estudio de déficits nutricionales de micronutrientes y otros parámetros bioquímicos relacionados con la inflamación, el correcto ajuste del ratio omega 6/omega 3, estrategias eficientes en la reposición de glucógeno, mejoras en las estrategias de hidratación y el uso personalizado de la suplementación como omega 3, HMB, Tart cherry, Querquetina, leucina o creatina podrían ayudar a prevenir lesiones y/o a mejorar el pronóstico de las mismas.

Bibliografía (opcional)

Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study.
Ekstrand J¹, Häggglund M, Waldén M.

Nutritional strategies to attenuate muscle disuse atrophy
Benjamin T Wall and Luc JC van Loon

Recovery after an intermittent test.
Nedelec M¹, Wisloff U, McCall A, Berthoin S, Dupont G.

Energy balance and body composition in sports and exercise ANNE B. LOUCKS*

Prevención de lesiones y nutrición en el fútbol. A.Lizarraga, D.Medina, F. Crobnic

Body composition of English Premier League soccer players: Influence of playing position, international status, and ethnicity
Laura Sutton a, Mark Scott a, Joanne Wallace b & Tom Reilly a

Seasonal variation in vitamin D status in professional soccer players of the English Premier League
James P. Morton, Zafar Iqbal, Barry Drust, Darren Burgess, Graeme L. Close, and Peter D. Brukner

Nutrition in Team Sports Iñigo Mujika^{a, b} Louise M. Burke^c
American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and Fluid Replacement
Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, et al (Indianapolis, Ind)

Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery
Susan M. Shirreffs a & Michael N. Sawka b

Effect of alcohol intake on muscle glycogen storage after prolonged exercise. Burke LM¹, Collier GR, Broad EM, Davis PG, Martin DT, Sanigorski AJ, Hargreaves M.J Appl Physiol 95(3):983-90, 2003.

Effects of heavy episodic drinking on physical performance in club level rugby union players. Prentice C, Stannard SR, Barnes MJ. Sci Med Sport. 18(3):268-71, 2015.

The effect of post-match alcohol ingestion on recovery from competitive rugby league matches. Murphy AP, Snape AE, Minett GM, Skein M, Duffield R. Strength Cond Res. 27(5): 1304-12, 2013

Usefulness of β-hydroxy-β-methylbutyrate (HMB) supplementation in different sports: an update and practical implications Francisco J. Albert, Jaime Morente-Sánchez, Francisco B. Ortega, Manuel J. Castillo, and Ángel Gutiérrez

Case Study: Muscle Atrophy and Hypertrophy in a Premier League Soccer Player During Rehabilitation From ACL Injury
Jordan Milsom and Paulo Barreira, Darren J. Burgess, Zafar Iqbal and James P. Morton
Dietary Supplementation During Musculoskeletal Injury: Protein and Creatine Chris Tack, BSc (Hons)